

Energiebällchen

Gruppe: Kekse und Konfekt

Zutaten Bällchen:

- 12 dag Cashewkerne
- 5 dag Kürbiskerne
- 1 dag Leinsamen
- 20 dag Datteln entsteint
- 2 dag Cranberries getrocknet
- 3 dag Honig
- 1 EL Haselnussmus
- Zimt gemahlen

Zum Wälzen:

- 10 dag Kürbiskerne

Zubereitung:

- Cashewkerne, Kürbiskerne und Leinsamen mit einer elektrischen Reibe (Moulinette) grob zerkleinern.
- Datteln, Cranberries, Honig, Haselnussmus und Zimt hinzufügen und weitermixen, bis eine klebrige Masse entsteht.
- Kleine Kugeln formen, in gemahlene Kürbiskerne wälzen und in Papierförmchen portionieren.
- In einer geschlossenen Dose kühl lagern.

Die Cashewkerne können gerne gegen eigene Walnüsse getauscht werden. Anstatt Datteln können selbst getrocknete Pflaumen oder Marillen verwendet werden.

Trockenfrüchte

Der Herbst bringt oft sehr viel Obst. Aus diesem Grund kann man Birnen, Äpfel oder auch Zwetschgen und Ähnliches zur Haltbarmachung selber trocken (Dörrapparat). Die getrockneten Früchte sind dann lange haltbar, da der Wassergehalt stark reduziert ist. Dafür steigt der Geschmack, die Mineralstoffe, aber auch die Kalorien, da sich der Fruchtzuckeranteil um bis zu 50 % erhöht. Der Ballaststoffgehalt erhöht sich auch, was sich positiv auf den Darm auswirkt. Also bietet sich diese Variante anstelle von Schokolade als gesunder Snack für zwischendurch an.

